

Instructie verzakking

Inhoudsopgave

Soorten en klachten bij verzakkingen	1
Rol bekkenbodern	2
Behandeling van verzakking.....	2
Bekkenboderntraining met de Pelvictrainer®	2

Soorten en klachten bij verzakkingen

Als de bekkenbodern niet goed functioneert, kan door de druk en het gewicht van de buik op de bekkenbodern een verzakking (**prolaps**) van één of meerdere organen (blaas, vagina, baarmoeder of rectum) ontstaan.

Doordat de organen in de **onderbuik** vlak bij elkaar liggen, **beïnvloeden ze elkaar**. Vaak is er sprake van een verzakking van meerdere organen.

De klachten die ontstaan, kunnen dan ook betrekking hebben op **meerdere organen**. Voorbeelden hiervan zijn: urineverlies, niet goed kunnen plassen, pijn bij het plassen, ontlasting- of windjesverlies, verstopping, een zwaar gevoel in de onderbuik en pijn bij het vrijen.

Afhankelijk van de klachten en de ernst van een verzakking kan een operatie het advies zijn.

Rol bekkenbodern

Het bekken steunt door zijn vorm de buik- (darmen) en de kleine bekken organen (baarmoeder, blaas en rectum).

De **bekkenbodernspieren** en de bijbehorende **zenuwen** zorgen ervoor dat u de blaas, de darm en de schede kunt afsluiten wanneer u dat wilt. Door de bekkenbodernspieren te ontspannen kunt u plassen, ontlasten of gemeenschap hebben.

Behandeling van verzakking

Tegenwoordig wordt veelal een **bekkenbodernmatje** aangebracht tussen de bekkenorganen om de onderbuik te verstevigen door de aanmaak van eigen bindweefsel rondom het matje, om zodoende het verder doorzakken en verzakken tegen te gaan.

In de praktijk blijkt, dat deze vorm van behandeling, vooral door ongewenste vorming van littekenweefsel en aanhechting, aanleiding kunnen geven tot chronische klachten, zoals pijn. Daarom wordt geadviseerd om deze vorm van behandeling met terughoudendheid uit te voeren.

Indien u een **operatie** ondergaat zal de gynaecoloog, als het nodig is, u doorverwijzen naar een bekkenfysiotherapeut. U kunt dan starten met het oefenen van de bekkenbodernspieren zodat deze spieren na de operatie de organen in de onderbuik optimaal ondersteunen.

In de eerste zes weken na de operatie oefent u thuis de **ontspanning** en de **bewustwording** van de bekkenbodernspieren: het voelen bewegen van de bekkenbodern. Het advies is om twee tot drie keer per dag een rustmoment in te lassen en dit moment te gebruiken om te oefenen.

Ook krijgt u ontspanningsoefeningen en **bekkenbodernspieroefeningen**. De ontspanningsoefeningen met ondersteuning van de **ademhaling** spelen een belangrijke rol bij uw herstel, omdat deze de doorbloeding in het bekken bevorderen.

Bekkenboderntraining met de Pelvictrainer®

Indien u nog in een **stadium** bent waarbij het versterken van de bekkenbodernspieren tot herstel of vermindering van de verzakking kan leiden, dan kunt u bekkenboderntraining uitvoeren.

De Pelvictrainer is een adequaat apparaat voor de bekkenbodemspiertraining omdat u uitwendig via biofeedback direct uw aanspanning en ontspanning van uw bekkenbodemspieren kunt zien. Ook na een operatie met bekkenbodematje biedt de Pelvictrainer een goede manier van revalidatie.

Stappen in bekkenbodemspiertraining en revalidatie:

1. Bewustwording van de bekkenbodemspier
2. Uithoudingsvermogen vergroten

Na een eventuele operatie kunt u de bekkenbodemtraining vervolgen met de stappen:

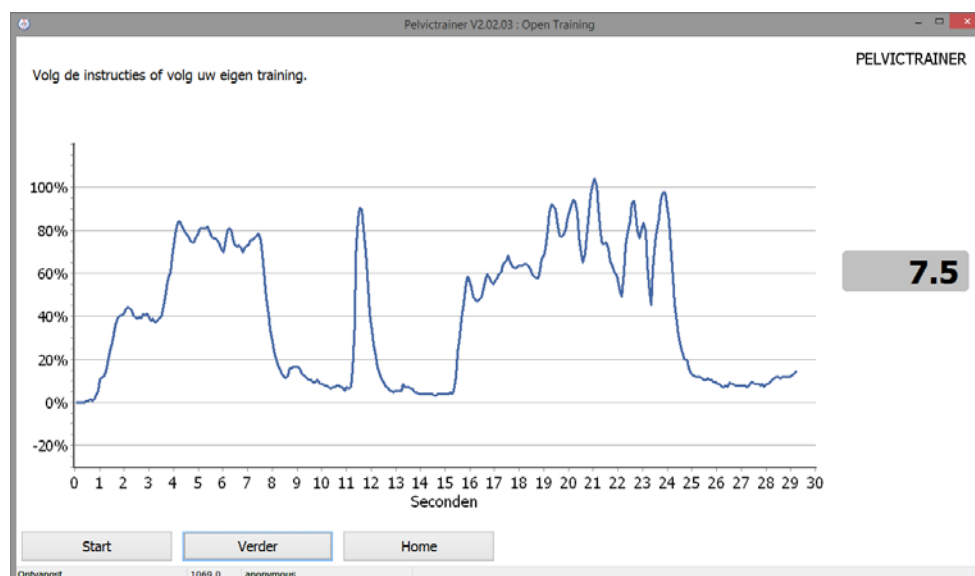
3. Ontspanning om de opgebouwde spanning veroorzaakt door het matje te verminderen

Het gevormde littekenweefsel van een bekkenbodematje kan een inhibitie veroorzaken in het gebruik van de bekkenbodemspieren. Om de verkleving tegen te gaan, kunnen therapieën met myofasciale technieken worden toegepast.

Voor meer details, zie het volgende.

1. Bewustheid bekkenbodemspier

Met de Pelvictrainer® kunt u **Open training** kiezen waarbij u eventueel met instructie van uw fysiotherapeut uw bekkenbodemspier kunt aanspannen dan wel ontspannen. Bedoeling is, dat u gevoel krijgt dat u de juiste spier traint en ook in welke mate u deze kunt aanspannen en ontspannen.



2. Uithoudingsvermogen verhogen

Met de **duurkracht training** wordt bij een lage krachtsinspanning langdurig de bekkenbodemspier aangespannen (regel 30 % van de maximaal gemeten haalbare krachtsinspanning). Mocht u moeilijk kunnen ontspannen, dan wordt de tijdsduur voor ontspannen vergroot.

Instellingen bij

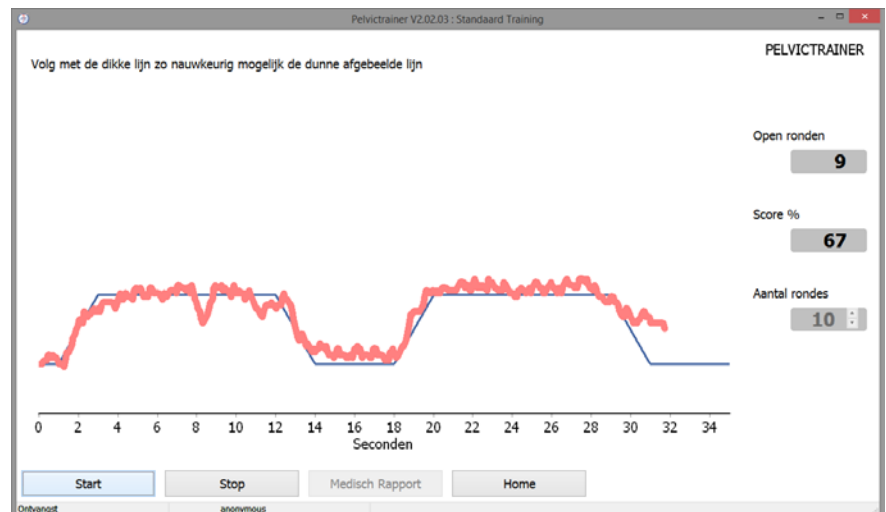
Basis duurtraining:

Kracht 30 % → 60 %

Patroon (20; 90; 20; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is uithoudingsvermogen te vergroten



3. Spanning verlagen

Als er als gevolg van de operatie pijn en spanning optreedt in de onderbuik, dan kan er getraind worden op het durven toelaten van ontspanning in de onderbuik en bekkenbodemspieren. In de Basis training wordt de intensiteit ingesteld op 40 %. De tijdsduur van ontspannen dient op minimaal 40 ingesteld te worden en het ontspannen houden op 60.

Instellingen bij

Basis ontspan training:

Kracht 40%,

patroon (40; 20; 40; 60)

Rondes: minder dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is ontspanning bevorderen.

